

УТВЕРЖДАЮ

Утверждено
Директор МБОУ «Мгинская СОШ»

Павлюченко Д.А.
Приказ № 16 от 01.09.2023

10 – ти дневное меню для организации питания воспитанников группы детского сада
в возрасте 3 – 6 лет
Малуксинского филиала МБОУ «Мгинская СОШ»
на 2023 – 2024 учебный год
(весенний период)

Возрастная категория - 3 - 6 лет

ДЕНЬ 1(понеделник)Неделя первая

СЕЗОН: весенний							
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ							
№п/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	номер рецепту ры
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ,Г	УГЛЕВОДЫ,Г	ККАЛ	
	1. ЗАВТРАК						
1-К	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	8,41	9,7	22,3	232,3	173
8-Н	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,7	19,6	130,7	379
16-Я	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	2,30	63,00	
15-М	Масло сливочное порцион.	5	0,10	6,20	0,20	57,00	
15/1 X/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,6	71 *	
	Итого за завтрак:		20,41	24,4	60	554	
	2. ОБЕД						
17-С	Суп гороховый с мясом	180	12,60	8,67	15,07	262,67	93
23-2/Б	Гуляш мясной	70	16,53	10,05	10,69	202,86	246
24-2/Б	Макароны отварные со сливочным маслом	130	4,60	0,30	36,50	171,65	331
32-2/Б	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,64	1,8	6,64	47,8	170
9-Н	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,13	22,01	91,95	349
15/2 X/р	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,2	
	Итого за обед:		35,96	21,16	105,85	841,13	
	3. ПОЛДНИК						
38-Ф	Яблоко	100	0,2	0	22,15	107	338
15/1 X/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,6	71	
5 - М	йогурт порционный	125	3,50	3,10	5,60	75,60	
	Итого за полдник		3,70	3,10	27,15	253,60	
	4.УЖИН						
3-О	Овощи тушеные с малом	200	0,05	5,04	0,04	47,2	88
15/2 X/р	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,2	
10-Н	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,3	56,87	431
	Итого за ужин:		1,56	5,25	29,28	168,29	
	Всего за 1 - ий день:		58,63	49,51	213,03	1817,02	

Возрастная категория - 3-7 лет

ДЕНЬ 2(вторник)Неделя первая

СЕЗОН: весенний							
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ							
№п/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	номер рецепту
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	ККАЛ	
1. ЗАВТРАК							
2-К	Каша гречневая молочная с маслом	150	8,6	9,9	29,6	250,1	183
13-Н	Какао с молоком	180	3,8	3,0	23,0	130,8	382
16-Я	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	2,30	63,00	
15-М	Масло сливочное порцион.	5	0,10	6,20	0,20	57,00	
15/1 Х/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,6	71	
Итого за завтрак:			19,9	23,9	70,7	571,9	
2. ОБЕД							
18-С	Суп рыбный	180	10,04	4,16	19,95	165	87
25-2/Б	Картофель тушеный с мясом	200	17,25	10,32	43,32	330,66	216
37-2/Б	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	60	1	3	5,1	51,42	174
11-Н	КИСЕЛЬ	180	1,36	0	29,02	121,57	360
15/2 Х/р	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,2	338
Итого за обед:			31,06	17,69	112,33	732,85	
3. ПОЛДНИК							
10-Н	Ряженка	200	5,04	7,2	7,6	115,2	
15/1 Х/п	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	15,6	71	
Итого за полдник			5,14	4,34	37,70	186,20	
4.УЖИН							
6-2/Б	Запеканка из творога со сметаной	150	17,44	19,2	23,97	349,14	223
38-Ф	Яблоко	100	0,2	0	22,15	107	338
10-Н	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,3	56,87	
Итого за ужин			17,74	19,20	60,42	513,01	
Всего за 2 - ий день:			71,44	61,93	282,95	1987,54	

Возрастная категория - 3-7 лет

ДЕНЬ 3(среда)Неделя первая

СЕЗОН: весенний							
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ							
Нет/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	номер рецепту ры
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ,Г	УГЛЕВОДЫ,Г	ККАЛ	
	1. ЗАВТРАК						
3-К	Каша манная молочная с маслом	150	7,9	9,6	25,0	220,3	168
16-Я	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	2,30	65,00	
13-Н	Какао с молоком	200	3,8	3,0	23,0	136,8	382
15-С	Сыр порционный "Российский"	10	4,2	5,4	0	70,2	
15-М	Масло сливочное порцион.	5	0,10	6,20	0,20	60,00	
15/1 Х/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,6	71	
	Итого за завтрак:		15,5	19,4	41,1	403	
	2. ОБЕД						
19-С	Суп с зеленым горошком и мясом	180	7,93	8,07	18,69	190,69	54
26-2/Б	Голубцы слоеные со сметаной	200	17,56	13,12	28	301,81	235
34-2/Б	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0,55	3,66	5,60	56,32	41
9-Н	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,13	22,01	91,95	349
15/2 Х/р	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,2	
	Итого за обед:		27,63	25,19	89,24	704,97	
	3. ПОЛДНИК						
4-М	Кефир	200	5,0	5,8	7,4	115,8	
к/к	Печенье	40	1,34	1,34	14,70	104,20	
	Итого за полдник		7,30	6,00	22,50	220,00	
	4.УЖИН						
10 - 2/Б	Оладьи со сметаной	150	6,6	11,9	33,16	307,3	400
38-Ф	Яблоко	100	0,2	0	22,15	107	
1-Н	Чай с молоком	180	3,54	3,1	15,08	102,66	945
	Итого за ужин		6,90	11,90	69,61	516,96	
	Всего за 3 - ий день:		55,43	57,29	235,05	1852,91	

Возрастная категория - 3 - 7 лет

ДЕНЬ 4(четверг)Неделя первая

СЕЗОН: весенний							
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ							
№п/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	номер рецептуры
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ,Г	УГЛЕВОДЫ,Г	ККАЛ	
1. ЗАВТРАК							
4-К	Каша пшеничная молочная с маслом	150	8,47	10,02	28,96	246,77	12
8-Н	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,7	19,6	127,7	379
16-Я	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	2,30	65,00	
15-М	Масло сливочное порцион.	5	0,10	6,20	0,20	57,00	
15-С	Сыр порционный "Российский"	10	4,2	5,4	0	67,2	
15/1 X/п	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,60	71,00	
Итого за завтрак:			24,67	30,12	66,66	634,67	
2. ОБЕД							
20-С	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180	12,35	11,88	19,40	245,66	87
27-2/Б	Рыба тушеная с овощами	70	11,88	5,34	4,36	107,22	229
28-2/Б	Картофельное пюре	130	22,03	4,02	22,88	148,49	125
32-2/Б	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,64	1,8	6,64	47,8	170
9-Н	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,13	22,01	91,95	349
15/2 X/р	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
Итого за обед:			48,49	23,38	90,23	705,32	
3. ПОЛДНИК							
10-Н	Ряженка	200	5,04	7,2	7,6	115,2	
15/1 X/п	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	15,6	71	
Итого за полдник			3,20	0,20	31,50	186,20	
4.УЖИН							
6-2/Б	Запеканка из творога со сметаной	150	17,44	19,2	23,97	349,14	223
38-Ф	Яблоко	100	0,2	0	22,15	107	338
10-Н	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,3	56,87	431
Итого за ужин			17,74	19,20	60,42	513,01	
Всего за 4 - ий день:			90,57	70,30	252,27	1958,53	

Возрастная категория - 3 - 7 лет

ДЕНЬ 5(пятница)Неделя первая

СЕЗОН: весенний							
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ							
Нет/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	номер рецепту ры
			БЕЛКИ, г	ЖИРЫ,г	УГЛЕВОДЫ,г	ККАЛ	
	1. ЗАВТРАК						
5-К	Вермишель молочная с маслом	150	8,14	9,72	31,57	253,61	359
	Какао с молоком	180	3,8	3,0	23,0	130,8	395
16-Я	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	2,30	65,00	
15-М	Масло сливочное порцион.	5	0,10	6,20	0,20	57,00	
15/1 Х/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,6	71	*
	Итого за завтрак:		19,44	23,72	72,67	577,41	
	2. ОБЕД						
21-С	Борщ с мясом и сметаной	180	12,40	11,89	25,78	268,45	76
23-2/Б	Гуляш мясной	70	16,53	10,05	10,69	193,86	246
30-2/Б	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,60	0,72	28,98	139,95	302
36-2/Б	Салат из соленых огурцов с раст. маслом	80	0,48	3,60	0,80	40,40	1
12-Н	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,00	18,37	75,30	394
15/2 Х/р	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
	Итого за обед:		34,51	26,47	99,56	782,16	
	3. ПОЛДНИК						
4-М	Кефир	190	5,0	5,8	7,4	115,8	
4-Х/Б	Домашняя булочка	60	5	7,00	30,2	185,4	
	Итого за полдник		5,10	7,00	40,50	301,20	
	4.УЖИН						
3-О	Овощи тушеные с малом	200	0,05	5,04	0,04	47,2	88
15/2 Х/р	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20	
10-Н	Чай с сахаром	180	0,1	0	14,3	56,87	431
38-Ф	Яблоко	100	0,2	0	22,15	107	338
	Итого за ужин		1,56	5,25	29,28	275,27	
	Всего за 5 - ий день:		58,56	56,10	256,14	1930,57	

Возрастная категория - 3 - 7 лет

ДЕНЬ 6(понедельник)Неделя вторая

СЕЗОН: весенний							
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ							
Нет/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	номер рецепту ры
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ,Г	УГЛЕВОДЫ,Г	ККАЛ	
1. ЗАВТРАК							
1-К	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	8,41	9,7	22,3	226,3	173
1-Н	Чай с молоком	180	3,54	3,1	15,08	102,66	945
16-Я	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	65,00	
15-М	Масло сливочное порцион.	5	0,1	6,2	0,2	57,0	
15/1 Х/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за завтрак:			19,5	23,8	53,0	522,0	
2. ОБЕД							
18-С	Суп рыбный	180	10,04	4,16	19,95	165	87
106	Плов с мясом	200	17,12	10,86	39,05	317,89	679
37-2/Б	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	60	1	3	5,1	51,42	47
9-Н	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,13	22,01	91,95	349
15/2 Х/р	Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	14,9	64,2	
Итого за обед:			29,8	18,4	101,1	690,5	
3. ПОЛДНИК							
5 - М	йогурт порционный	125	3,50	3,10	5,60	70,60	
38-Ф	Яблоко	100	0,2	0	22,15	107	338
15/1 Х/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	
Итого за полдник			3,50	3,10	5,60	248,60	
4.УЖИН							
5-2Б	Капуста тушеная с курицей	200	19,7	15	13,65	201	336
к/к	Печенье	10	1,34	1,34	14,70	78,20	
15/2 Х/р	Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	14,9	64,2	
10-Н	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,3	56,87	431
Итого за ужин:			11,50	21,30	45,00	400,27	
Всего за 6 - ий день:			61,10	61,00	221,00	1857,67	

Возрастная категория - 3 - 7 лет

ДЕНЬ 7(вторник)Неделя вторая

СЕЗОН: весенний							
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ							
№п/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	номер рецепту ры
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ,Г	УГЛЕВОДЫ,Г	ККАЛ	
1. ЗАВТРАК							
3-К	Каша манная молочная с маслом	150	7,9	9,6	25,0	208,3	168
8-Н	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	3,7	19,6	107,7	379
15-С	Сыр порционный "Российский"	10	4,2	5,4	0	67,2	
15-М	Масло сливочное порцион.	5	0,10	6,20	0,20	57,00	
15/1 Х/п	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	15,1	71	
Итого за завтрак:			18,95	25,11	59,86	511,2	
2. ОБЕД							
20-С	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180	12,35	11,88	19,40	245,66	87
25-2/Б	Картофель тушеный с мясом	200	17,25	10,32	43,32	330,66	216
36-2/Б	Салат из соленых огурцов с раст. маслом	580	0,48	3,60	0,80	40,40	1
11-Н	КИСЕЛЬ	180	1,36	0	29,02	121,57	360
15/2 Х/р	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
Итого за обед:			32,85	26,01	107,48	802,49	
3. ПОЛДНИК							
4-М	Кефир	150	5,0	5,8	7,4	105,8	
к/к	Печенье	10	1,34	1,34	14,70	78,20	
38-Ф	Яблоко	100	0,2	0	22,15	100	338
Итого за полдник			3,20	0,20	31,50	284,00	
4.УЖИН							
7-2/Б	Омлет с маслом	200	12,7	21	8,7	282,2	212
к/к	Печенье	10	1,34	1,34	14,70	78,20	
15/1 Х/п	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	15,1	71	
10-Н	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,3	56,87	431
Итого за ужин:			16,44	22,54	52,80	488,27	
Всего за 7 - ий день:			74,16	72,26	269,24	2036,96	

Возрастная категория - 3 - 7 лет

ДЕНЬ 8(среда)Неделя вторая

СЕЗОН: весенний							
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ							
№п/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	номер рецепту ры
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ,Г	УГЛЕВОДЫ,Г	ККАЛ	
1. ЗАВТРАК							
5-К	Вермишель молочная с маслом	150	8,14	9,72	31,57	253,61	359
10-Н	Чай с сахаром	180	0,1	0	14,3	56,87	431
16-Я	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	
15-М	Масло сливочное порцион.	5	0,1	6,2	0,2	57,0	
15/1 Х/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	*
Итого за завтрак:			15,74	20,72	61,47	501,48	
2. ОБЕД							
17-С	Суп гороховый с мясом	180	12,60	8,67	15,07	250,67	206
23-2/Б	Гуляш мясной	70	16,53	10,05	10,69	193,86	246
30-2/Б	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,60	0,72	28,98	139,95	181
34-2/Б	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0,55	3,66	5,60	56,32	162
12-Н	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,00	18,37	75,30	338
15/2 Х/р	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,9	64,2	
Итого за обед:			34,8	23,3	93,7	780,3	
3. ПОЛДНИК							
38-Ф	Яблоко	100	0,2	0	22,15	100	338
13-Н	Какао с молоком	180	3,8	3,0	23,0	120,8	382
к/к	Печенье	10	1,34	1,34	14,70	68,20	
Итого за полдник			5,14	4,34	37,70	289,00	
4.УЖИН							
27-2/Б	Рыба тушеная с овощами	70	11,88	5,34	1,36	99,22	229
28-2/Б	Картофельное пюре	130	22,03	4,02	22,88	128,49	125
10-Н	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,3	56,87	431
к/к	Печенье	10	1,34	1,34	14,70	68,20	
15/2 Х/р	Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	14,9	64,2	
Итого за ужин			35,41	9,56	53,44	416,76	
Всего за 8 - ий день:			93,29	58,12	256,61	1970,64	

Возрастная категория - 3 - 7 лет

ДЕНЬ 9(четверг)Неделя вторая

СЕЗОН: весенний							
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ							
№п/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	номер рецепту ры
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ,Г	УГЛЕВОДЫ,Г	ККАЛ	
1. ЗАВТРАК							
4-К	Каша пшенная молочная с маслом	150	8,47	10,02	28,96	246,77	99
13-Н	Какао с молоком	200	3,8	3,0	23,0	130,8	395
15-М	Масло сливочное порцион.	5	0,1	6,2	0,2	57,0	
15-С	Сыр порционный "Российский"	10	4,2	5,4	0	67,2	
15/1 Х/п	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за завтрак:			18,87	24,82	67,26	572,77	
2. ОБЕД							
22-С	Рассольник со сметаной и курой	180	5,79	10,64	20,28	187,55	96
26-2/Б	Голубцы слоеные со сметаной	200	17,56	13,12	28	297,81	235
32-2/Б	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,64	1,8	6,64	47,8	170
12-Н	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,00	18,37	75,30	394
15/2 Х/р	Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	14,9	64,2	
Итого за обед:			25,49	25,77	88,23	672,66	
3. ПОЛДНИК							
4-М	Кефир	150	5,0	5,8	7,4	100,8	
к/к	Печенье	10	1,34	1,34	14,70	78,20	
38-Ф	Яблоко	100	0,2	0	22,15	107	338
Итого за полдник			6,34	7,14	22,10	286,00	
4.УЖИН							
7-2/Б	Омлет с маслом	200	12,7	21	8,7	262,2	212
15/2 Х/р	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,9	64,2	
15/1 Х/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	
1-Д	джем	10	0,1	6,2	0,2	24	
10-Н	Чай с сахаром	180	0,1	0	14,3	56,87	431
Итого за ужин:			16,80	27,60	75,35	487,07	
Всего за 9 - ий день:			66,01	84,39	258,30	2018,00	

Возрастная категория - 3 - 7 лет

ДЕНЬ 10(пятница)Неделя вторая

СЕЗОН: весенний							
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ							
№п/к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ В-ВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	номер рецепту ры
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	ККАЛ	
1. ЗАВТРАК							
2-К	Каша гречневая молочная с маслом	150	8,6	9,9	29,6	250,1	183
8-Н	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,7	19,6	127,7	359
16-Я	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	
15-М	Масло сливочное порцион.	5	0,1	6,2	0,2	57,0	
15/1 X/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за завтрак:			20,6	24,6	64,8	568,8	
2. ОБЕД							
21-С	Борщ с мясом и сметаной	180	12,40	11,89	25,78	268,45	76
27-2/Б	Рыба тушеная с овощами	70	11,88	5,34	1,36	107,22	229
28-2/Б	Картофельное пюре	130	22,03	4,02	22,88	148,49	125
37-2/Б	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	60	1	3	5,1	51,42	47
9-Н	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,13	22,01	91,95	349
15/2 X/р	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,9	64,2	
Итого за обед:			48,90	24,59	92,07	731,73	
3. ПОЛДНИК							
10-Н	Ряженка	200	5,04	7,2	7,6	115,2	
15/1 X/п	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	15,1	71	
38-Ф	Яблоко	100	0,2	0	22,15	107	338
Итого за полдник			3,20	0,20	31,50	293,20	
4. УЖИН							
5-2Б	Капуста тушеная с курицей	200	19,7	15	13,65	201	336
15/2 X/р	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
10-Н	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,3	56,87	431
к/к	Печенье	10	1,34	1,34	14,70	68,20	
Итого за ужин			11,41	15,11	44,84	390,27	
Всего за 10 - ий день:			80,51	58,20	249,61	1967,58	

Меню разработано на основании: 1.)Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией Могильного М.П., 2007; 2)СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», 3) Справочник/Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002.

Средняя энергетическая ценность по меню

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дней	средняя энергетическая ценность
эн.ценность	1817,02	1987,54	1852,91	1958,53	1930,27	1857,53	2036,96	1970,64	2018,00	1967,58	19396,9	1939,7

для весеннего сезона в представленном меню с 1 марта по 30 июня овощи урожая прошлого года(капусту, репчатый лук, корнеплоды и т.д) используются только после термической обработки в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	709,70	629,10	2610,10	19396,9
Химический состав в среднем за день	70,97	62,91	261,00	1939,7